



# សារធាតុ ព្រៃន

ដីងពីសញ្ញាណនា ដើម្បីធ្វើយអ្នក  
ជាតិស្រឡាយរបស់អ្នក

ជនទេរោចប្រើបាល ជាមិនអាចសេកលក់ បុប្រើបាល  
ជាតាត់ទំងន់ប្រើបានទេ ។

សំបុត្រនៃសិក្សរកម្មលង្ងាចជំនួយ

ເມື່ອຍັງມາຍໄດ້ບະດຸຕົວບັນຫຼຸກ ၁ ບັນຫຼຸກຝ່າມຊີ່ວ  
ສູ່ແຫ່ງເລີຂອງ 1-800-564-6600 ສໍາບັກເງິນ  
ຕາລື້ງເງິນ ອີເມື່ອຕາມສໍາບັກເປົ້າເສົ່າຍເຖິງ  
ໃຫ້ ၁ ພະຍົບເມື່ອຍັງມາຍຜົນໃໝ່ລາຍເອນຕາ ၁

ເກືອ່ງຄູຮົມຍາຍສີ?

ଶିଖାଯଦାମ୍ଭୁଯାତେ ଟଥାକ୍ରାଯିଃସଳଦ୍ଧିଲାହରବୁ  
କେବଳଦ୍ଵାଲ୍ୟମାନବତ୍ତା । ରଙ୍ଗତମ୍ଭର୍ଯୁଷକାଳିଃକେତେ  
ତାତ୍ପର୍ୟିନ୍ଦି ହେଯ ଶିଖାଯଦାମ୍ଭୁଯାତେଦାନ୍ତକଣ୍ଠ ।  
ଶିଖାଯଅମ୍ଭିବତ୍ତାଃସଲମାନ କେତେଶ୍ଵରକ୍ଷଣ୍ଯମାନ ।  
ରୂପଶିଖାଯକ୍ରାତ୍ମବେଳମ୍ଭିତ୍ରେଗ୍ରେବରକଣ୍ଠିଦ୍ୟ । କ୍ର୍ରୋକ୍ର୍ରୋମ  
ଶିଖାଯତ୍ରେଶ୍ଵରୀଃସଲମାନକ୍ରିହକ୍ରେତ୍ରେ ବେସିନିଧାତେ ମିଳ  
ଧାର୍ଯ୍ୟମାନେତ୍ରାମ ।

ເບີສິນជ້າມູກຕືກຕໍ່າ ຖົງເບສ່ມູກຍາຍບັດ ເຮັດມູກ  
ມາງ ສີແກພົມໃໝ່ມີຜອງວາງແກ້ມເຊື່ອ :

- ▶ “ខ្ញុំស្រឡាញម្បក ហើយខ្ញុំពារអូចា អ្នកប្រហែល  
មាន បញ្ហាអីមួយ ។”
  - ▶ “ខ្ញុំដឹងថាមានរៀងប្រើនភាស់ធ្វើអត្ថិន កែវនេះវា  
អាណក្រកំចំពោះអ្នក ។ ក្នុងអាមេរិកាត្រូវបានក្លាយ  
ពិតប្រាកសណា ។”
  - ▶ “ក្នុងមិនមែនតែអ្នកទៀត នៅទេ ។ យើងរារបានឱយអ្នក  
នូងការតែវិនិមេះ ។ នេះគឺជាអីដែលខ្ញុំនឹងធ្វើ  
ដើម្បី ជាយកទេ ។”

កាលណាគាតិយាយជាមួយក្នុងបូមនុយំ កំគិតកៅ  
ទិយាយ — ចូរ ឡើស្តាប់ដី។ ត្រូវ ឡើជាកំថា តេដឹង  
ថាអ្នកស្រឡាត្រង់គោ។

## តើវេច្ចាប់ជីថានអូចមេច?

ដំបូងដីនៃរៀបចំបានលក្ខាត់ទាំង ១ តើអ្នកមាន  
មិត្តភកតិ បុសមានឯកត្រូវសារ ដែលបណ្តាលឡើមាន  
បញ្ហានៅក្នុងខ្លួនគឺការ បុរេ? មានបញ្ហាស្ថិតិស្ថាបុ  
នៅផ្លូវបុរេ? តើតេមាបញ្ហាមិត្ត ត្រូវឱ្យជាមួយមនុស្ស  
ដីទៅបុរេ? ការអស់ទាំងនេះបានប៉ុមុកថា តើមាន  
បញ្ហា ពួនុវានេរការមនេះជាអ្នប៉ុប្រាងប៉ុមុកថា ដី។

## ເກີ່າດ້າບຕູາຖືໃໝ່ໄສ?

មនុស្សដែលនឹងក្រោចឱនសំណងចិត្តប្រកបដាយគ្រាល់  
ឆ្លាក់ភោគលូងបំផុត ឬចាំឯកក្រោចឱនប៉ឺកទ្វានជាបី  
ដើម ។ ឬក្រោចប្រហែលមានបញ្ហាបានមួយច្បាប់ចង់  
ពីរ។

ការដឹកស្រាវជ្រួយប៉ែនជាមាននិងជាមួយនឹង  
ភាគសញ្ញា ទាំងឡាយរបស់វា ។ ពេលណាតេចប៉ា  
តីមិនីកស្រាវ តើតែ អារម្មណប៉ាបានទេ? តើតែត្រូវ  
ការបង្ហិតដឹកចេះតែទៀតដើម្បីស្វែគមានរម្បៃណូ?  
បើសិនជាតេចត្រូវនៅសំខែនៅដោយភ្លាមដឹក តើវាបង្ហាញ  
តាមរាល់សំពាល់ដើម្បីអណ្តែ? ២

## ເຮື່ອນຳແລ້ວຕົ້ນ?

នរណាម្ភាក់បើចិត្តក្រាប និងឃុយអេក ពីយ  
ដឹក ។ គិតឯងទៅជាមួកខ្លួនប្រមួយស្រីករាងទា  
ផែលគេត្រូវការពី ឬផែលគេត្រូលិច្ឆិត្រី ។ គឺ  
ប្រើហេលជាមានការភាពថ្មី ឬគេប្រើហេលជាតាក់បង់  
ទំនួនបើចិត្តអេក ។

## ເກື້ອນໄຂວ່າມີຫຍຸ້ງໃຫຍ້

និយាយដោយកំហើង ត្រួតសិល្បា និងការប្រចុលទឹក  
ចិត្ត ភាសាខ្មែរឡាយទេគឺជាដាកសារ ។